

<<一劳永逸>>

图书基本信息

书名：<<一劳永逸>>

13位ISBN编号：9787537551229

10位ISBN编号：7537551227

出版时间：2012-3

出版时间：河北科技出版社

作者：温瑞书

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<一劳永逸>>

内容概要

运动可以强身壮体、协调阴阳，运动可以防病、治病。

《一劳永逸(运动养生1000法升级修订再版)》这里有详细而周密的健身方案，这里有简单而实用的运动方法，这里有古老而有效的健身绝招。

《一劳永逸(运动养生1000法升级修订再版)》温瑞书主编。

<<一劳永逸>>

书籍目录

刚柔太极拳健身五禽戏健身跑步健身走步健身按摩健身沐浴健身铁球

<<一劳永逸>>

编辑推荐

温瑞书主编的《一劳永逸(运动养生1000法升级修订再版)》内容介绍： 健康、长寿，是人类孜孜以求的；而运动，则是达到这一理想的有效途径。

俗话说：“动则不衰”，“生命在于运动”，都是对运动的最完美、最有说服力的论述。

掌握健身方法，注重日常调养，拥有健康人生。

怎样做才能一劳永逸地拥有健康？

那么，请您翻开这本书吧，答案就在里面。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>